



12.01.2026 (poniedziałek)

## ► Śniadanie (E: 762kcal, B o.: 27.12g, T: 28.21g, W o.: 101.94g)

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)  | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)        | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)             | 1/2 sztuki (50g) |
| Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)              | 30g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |

## ► Obiad (E: 805kcal, B o.: 30.85g, T: 16.07g, W o.: 160.78g)

|                                                                                         |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)                    | 1 porcja |
| Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 396kcal, B o.: 25.34g, T: 4.08g, W o.: 63.53g)    | 1 porcja |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g) | 100g     |
| Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)                          | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                  | 200ml    |

## ► Kolacja (E: 523kcal, B o.: 22.1g, T: 17.52g, W o.: 72.6g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)      | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)          | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Wędlina kanapkowa (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)           | 50g                  |
| Twaróg ze szczypiorkiem (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)     | 50g                  |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

## ► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2190 kcal | Białko ogółem:      | 80.87 g  |
| Tłuszcz:                          | 62.6 g    | Węglowodany ogółem: | 359.52 g |
| Cholesterol:                      | 139.14 mg | Błonnik pokarmowy:  | 30.04 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.31 g   | Sól:                | 6.73 g   |


**13.01.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 25.22g, T: 20.55g, W o.: 103.74g)**

|                                                                                  |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)           | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                   | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                     | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)                       | 50g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                           | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                            | 1 liść (10g)     |
| Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)                        | 1 sztuka (25g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)    | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 780kcal, B o.: 36.38g, T: 12.67g, W o.: 168.66g)**

|                                                                                           |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)                      | 1 porcja |
| Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 24.71g, T: 4.3g, W o.: 58.32g) | 1 porcja |
| Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)          | 100g     |
| Surówka coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)  | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                    | 200ml    |

**► Kolacja (E: 642kcal, B o.: 30.2g, T: 28.11g, W o.: 70.3g)**

|                                                                           |                      |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)        | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)            | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)              | 1 plaster (10g)      |
| Pasta z jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g) | 1 porcja             |
| Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)                 | 1 plaster (20g)      |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                     | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)   | 3/4 szklanki (200ml) |

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|

**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |                     |         |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|---------|
| Wartość energetyczna:             | 2219 kcal | Białko ogółem:      | 92.6 g  |
| Tłuszcz:                          | 62.13 g   | Węglowodany ogółem: | 366.9 g |
| Cholesterol:                      | 403.1 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 31.54 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.94 g   | Sól:                | 5.65 g  |


**14.01.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 819kcal, B o.: 33.4g, T: 32.1g, W o.: 100.9g)**

|                                                                                    |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja              |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)        |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                     | 2 kromki (60g)        |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)       |
| Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)                        | 50g                   |
| Połędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)                  | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g)      |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja              |

**► Obiad (E: 870kcal, B o.: 32.04g, T: 38.22g, W o.: 131.48g)**

|                                                                            |                       |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)  | 1 porcja              |
| Kaszanka z ziemniakami (E: 535kcal, B o.: 18.57g, T: 34.72g, W o.: 37.44g) | 1 porcja              |
| Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)              | 1 i 2/3 sztuki (100g) |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)   | 1 i 1/3 sztuki (50g)  |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                     | 200ml                 |

**► Kolacja (E: 482kcal, B o.: 21.9g, T: 13.76g, W o.: 72.22g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)      | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)          | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Twaróg z rzodkiewką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.55g)           | 50g                  |
| Połędwica z warzywami (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)    | 30g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |         |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|---------|
| Wartość energetyczna:             | 2271 kcal | Białko ogółem:      | 88.14 g |
| Tłuszcz:                          | 84.88 g   | Węglowodany ogółem: | 328.8 g |
| Cholesterol:                      | 196.6 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 29.64 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.08 g   | Sól:                | 4.84 g  |


**15.01.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 764kcal, B o.: 33.03g, T: 23.8g, W o.: 107.13g)**

|                                                                                        |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)                 | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                         | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                           | 1 plaster (10g)  |
| Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)                            | 2 plastry (40g)  |
| Połudwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)                      | 30g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                                  | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                                  | 1 liść (10g)     |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)          | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 653kcal, B o.: 22.3g, T: 17.16g, W o.: 128.89g)**

|                                                                                             |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (E: 92kcal, B o.: 3.64g, T: 1.95g, W o.: 15.22g)         | 1 porcja |
| Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 324kcal, B o.: 17.06g, T: 4.69g, W o.: 54.17g)              | 1 porcja |
| Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)                   | 100g     |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g) | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                      | 200ml    |

**► Kolacja (E: 540kcal, B o.: 20.6g, T: 20.62g, W o.: 70.95g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)      | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)          | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)            | 50g                  |
| Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)         | 1/4 sztuki (25g)     |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

**► Przekąska (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)**

|                                                                 |                      |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------|
| Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)          | 1 sztuka (150g)      |
| Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) | 1/2 szklanki (100ml) |

**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2147 kcal | Białko ogółem:      | 80.63 g  |
| Tłuszcz:                          | 63.53 g   | Węglowodany ogółem: | 346.72 g |
| Cholesterol:                      | 173.35 mg | Błonnik pokarmowy:  | 24.94 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.81 g   | Sól:                | 8.27 g   |





16.01.2026 (piątek)

## ► Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 41.22g, T: 21.88g, W o.: 104.38g)

|                                                                                    |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja              |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)        |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                     | 2 kromki (60g)        |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)       |
| Półdewica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)                  | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Twaróg z koperkiem (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 4.5g)                      | 100g                  |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g)      |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja              |

## ► Obiad (E: 576kcal, B o.: 21.3g, T: 6.84g, W o.: 135.9g)

|                                                                                         |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)          | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)                      | 1 porcja              |
| Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)           | 100g                  |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)                | 1 i 1/3 sztuki (50g)  |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                  | 200ml                 |

## ► Kolacja (E: 617kcal, B o.: 21.73g, T: 28.57g, W o.: 71.2g)

|                                                                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)            | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)      |
| Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g) | 1 porcja             |
| Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)                     | 1 plaster (20g)      |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                         | 1 liść (10g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)       | 3/4 szklanki (200ml) |

## ► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2054 kcal | Białko ogółem:      | 85.05 g  |
| Tłuszcz:                          | 58.09 g   | Węglowodany ogółem: | 335.68 g |
| Cholesterol:                      | 197.2 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 28.35 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.04 g   | Sól:                | 6.92 g   |


**17.01.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 32.4g, T: 21.77g, W o.: 93.87g)**

|                                                                                          |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)                   | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                           | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                             | 1 plaster (10g)  |
| Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)     | 1/2 puszki (85g) |
| Półdewica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)                        | 30g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                                   | 1/4 sztuki (50g) |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)            | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 670kcal, B o.: 26.12g, T: 12.59g, W o.: 142.37g)**

|                                                                                     |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa jarzynowa 350ml (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)              | 1 porcja |
| Makaron z sosem warzywno-mięsnym (E: 342kcal, B o.: 20.63g, T: 3.54g, W o.: 59.04g) | 1 porcja |
| Surówka meksykańska z kukurydzą (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)           | 100g     |
| Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)         | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                              | 200ml    |

**► Kolacja (E: 595kcal, B o.: 25.24g, T: 21.09g, W o.: 79.89g)**

|                                                                            |                      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)         | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)             | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)               | 1 plaster (10g)      |
| Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)             | 50g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                      | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                      | 1 liść (10g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)    | 3/4 szklanki (200ml) |
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g)      |

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2059 kcal | Białko ogółem:      | 84.56 g  |
| Tłuszcz:                          | 56.25 g   | Węglowodany ogółem: | 340.33 g |
| Cholesterol:                      | 117.05 mg | Błonnik pokarmowy:  | 28.43 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.72 g   | Sól:                | 6.56 g   |



18.01.2026 (niedziela)

## ► Śniadanie (E: 709kcal, B o.: 24.55g, T: 20.56g, W o.: 108.43g)

|                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                     | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)                         | 50g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)                          | 1 sztuka (25g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja         |

## ► Obiad (E: 773kcal, B o.: 36.77g, T: 14.58g, W o.: 151.38g)

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)       | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)   | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet schabowy 90g (E: 211kcal, B o.: 20.51g, T: 9.17g, W o.: 12.31g)           | 1 porcja              |
| Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g) | 100g                  |
| Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)      | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                           | 200ml                 |

## ► Kolacja (E: 504kcal, B o.: 24.3g, T: 14.17g, W o.: 73.12g)

|                                                                          |                      |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)       | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)           | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)             | 1 plaster (10g)      |
| Twaróg z papryką czerwoną (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 3.29g, W o.: 3.57g) | 70g                  |
| Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)         | 30g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                    | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)  | 3/4 szklanki (200ml) |

## ► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|

**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2086 kcal | Białko ogółem:      | 86.42 g  |
| Tłuszcz:                          | 50.11 g   | Węglowodany ogółem: | 357.13 g |
| Cholesterol:                      | 114.8 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 25.53 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.11 g   | Sól:                | 5.35 g   |


**19.01.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 700kcal, B o.: 32.97g, T: 19.2g, W o.: 100.74g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)  | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)        | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                  | 1 sztuka (50g)   |
| Polędwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)            | 50g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 851kcal, B o.: 27.83g, T: 33.62g, W o.: 137.66g)**

|                                                                                          |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa buraczkowa 350ml (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)                  | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)           | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)                     | 1 porcja              |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)  | 100g                  |
| Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g) | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                   | 200ml                 |

**► Kolacja (E: 520kcal, B o.: 18.74g, T: 18.19g, W o.: 73.44g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)      | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)          | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)         | 50g                  |
| Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)         | 1/4 sztuki (25g)     |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                   | 1 liść (10g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2171 kcal | Białko ogółem:      | 80.34 g  |
| Tłuszcz:                          | 71.81 g   | Węglowodany ogółem: | 336.04 g |
| Cholesterol:                      | 356.15 mg | Błonnik pokarmowy:  | 29.57 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.73 g   | Sól:                | 7.56 g   |




**20.01.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 805kcal, B o.: 34.22g, T: 26.82g, W o.: 111.04g)**

|                                                                                        |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)                 | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                         | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                           | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)                         | 50g              |
| Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)                    | 1 porcja         |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                                 | 1/4 sztuki (50g) |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)          | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 776kcal, B o.: 37.8g, T: 10.83g, W o.: 163.98g)**

|                                                                                      |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)               | 1 porcja                |
| Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g) | 1 i 1/4 szklanki (170g) |
| Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)   | 1/3 sztuki (70g)        |
| Sos pomidorowy 100ml (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)                | 1 porcja                |
| Surówka wiejska w delikatnym sosie (E: 105kcal, B o.: 1.2g, T: 5.7g, W o.: 11g)      | 100g                    |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)             | 1 i 1/3 sztuki (50g)    |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                               | 200ml                   |

**► Kolacja (E: 470kcal, B o.: 28.69g, T: 17.41g, W o.: 54.78g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)      | 1 kromka (35g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)          | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Twaróg z koperkiem (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 4.5g)           | 100g                 |
| Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)       | 2 plastry (40g)      |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2151 kcal | Białko ogółem:      | 101.51 g |
| Tłuszcz:                          | 55.86 g   | Węglowodany ogółem: | 354 g    |
| Cholesterol:                      | 222.77 mg | Błonnik pokarmowy:  | 34.51 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.93 g   | Sól:                | 6.3 g    |


**21.01.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 835kcal, B o.: 30.66g, T: 34.85g, W o.: 101.52g)**

|                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                     | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)  |
| Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)                        | 50g              |
| Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)                     | 30g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                              | 1 liść (10g)     |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 529kcal, B o.: 22.55g, T: 8.41g, W o.: 130.71g)**

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 3.57g, T: 1.56g, W o.: 29.12g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)   | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)               | 1 sztuka (70g)        |
| Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)          | 100ml                 |
| Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)                    | 1 i 2/3 sztuki (100g) |
| Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)        | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                           | 200ml                 |

**► Kolacja (E: 681kcal, B o.: 38.99g, T: 28.52g, W o.: 81.97g)**

|                                                                            |                      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)         | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)             | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)               | 1 plaster (10g)      |
| Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)         | 70g                  |
| Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)            | 2/3 łyżki (10g)      |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                      | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)    | 3/4 szklanki (200ml) |
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g)      |

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|

**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |                     |         |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|---------|
| Wartość energetyczna:             | 2145 kcal | Białko ogółem:      | 93 g    |
| Tłuszcz:                          | 72.58 g   | Węglowodany ogółem: | 338.4 g |
| Cholesterol:                      | 330.4 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 26.2 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.44 g   | Sól:                | 6.49 g  |

**PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem 350ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak - 1 porcja**

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopata gotowana - 2/3 sztuki (70g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy - 1 porcja**

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 1 porcja (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml - 1 porcja**

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (65g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa - (10g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa 350ml - 1 porcja**

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Makaron z sosem warzywno-mięsnym - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

...



**PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet schabowy 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Sos pomidorowy 100ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (12g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



12.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 399kcal, B o.: 19.38g, T: 10.94g, W o.: 58.6g)

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)                | 50g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |
| Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)                   | 3/4 łyżki (15g)  |

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

► Obiad (E: 749kcal, B o.: 27.88g, T: 15.63g, W o.: 149.32g)

|                                                                                                      |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)                                 | 1 porcja |
| Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g) | 1 porcja |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)              | 100g     |
| Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)                                       | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                               | 200ml    |

► Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 8.75g, T: 6.81g, W o.: 14.93g)

|                                                                   |                |
|-------------------------------------------------------------------|----------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)     | 1 kromka (30g) |
| Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)        | 1/4 łyżki (5g) |
| Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g) | 20g            |

► Kolacja (E: 528kcal, B o.: 26.78g, T: 19.73g, W o.: 65.64g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Wędlina kanapkowa (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)           | 50g                  |
| Twaróg ze szczypiorkiem (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)       | 100g                 |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |
| Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)             | 3/4 łyżki (15g)      |

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

|                                                                 |                      |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)           | 1 sztuka (200g)      |
| Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) | 1/2 szklanki (100ml) |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



## Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2065 kcal | Białko ogółem:      | 94.89 g  |
| Tłuszcz:                          | 58.11 g   | Węglowodany ogółem: | 326.19 g |
| Cholesterol:                      | 34.14 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 38.48 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.58 g   | Sól:                | 7.99 g   |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



13.01.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 17.06g, T: 14.16g, W o.: 73.74g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)                    | 50g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                         | 1 liść (10g)     |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |
| Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)                    | 100g             |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 1/2 łyżki (10g)  |

► **II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

► **Obiad (E: 780kcal, B o.: 36.38g, T: 12.67g, W o.: 168.66g)**

|                                                                                           |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)                      | 1 porcja |
| Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 24.71g, T: 4.3g, W o.: 58.32g) | 1 porcja |
| Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)          | 100g     |
| Surówka coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)  | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                    | 200ml    |

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |
| Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)    | 1/4 łyżki (5g)   |

► **Kolacja (E: 567kcal, B o.: 30.94g, T: 24.04g, W o.: 61.39g)**

|                                                                           |                      |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)            | 4 kromki (120g)      |
| Pasta z jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g) | 1 porcja             |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                     | 1/4 sztuki (50g)     |
| Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)         | 20g                  |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)   | 3/4 szklanki (200ml) |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)               | 1/2 łyżki (10g)      |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)



Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2164 kcal | Białko ogółem:      | 99.3 g   |
| Tłuszcz:                          | 58.94 g   | Węglowodany ogółem: | 357.33 g |
| Cholesterol:                      | 333.5 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 38.48 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.23 g   | Sól:                | 5.49 g   |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



14.01.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 27.89g, T: 26.32g, W o.: 74.53g)**

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)                   | 50g                   |
| Połędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)             | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g)      |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)        |
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)                | 3 kromki (90g)        |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja              |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 1/2 łyżki (10g)       |

► **II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

► **Obiad (E: 870kcal, B o.: 32.04g, T: 38.22g, W o.: 131.48g)**

|                                                                            |                       |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)  | 1 porcja              |
| Kaszanka z ziemniakami (E: 535kcal, B o.: 18.57g, T: 34.72g, W o.: 37.44g) | 1 porcja              |
| Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)              | 1 i 2/3 sztuki (100g) |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)   | 1 i 1/3 sztuki (50g)  |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                     | 200ml                 |

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |
| Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)    | 1/4 łyżki (5g)   |

► **Kolacja (E: 433kcal, B o.: 24.42g, T: 11.67g, W o.: 64.03g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Twaróg z rzodkiewką (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)       | 70g                  |
| Połędwica z warzywami (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)    | 30g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)             | 1/2 łyżki (10g)      |

► **Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)



### Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2272 kcal | Białko ogółem:      | 99.27 g  |
| Tłuszcz:                          | 84.28 g   | Węglowodany ogółem: | 323.58 g |
| Cholesterol:                      | 140.4 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 36.63 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.55 g   | Sól:                | 5.16 g   |





Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



15.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 28.95g, T: 16.17g, W o.: 74.86g)

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Polędwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)             | 30g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                         | 1 liść (10g)     |
| Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)           | 40g              |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)                | 3 kromki (90g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 1/2 łyżki (10g)  |

► II Śniadanie (E: 134kcal, B o.: 10.5g, T: 3.39g, W o.: 18.29g)

|                                                                            |                     |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g)     |
| Otręby pszenne (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g)              | 1 i 1/2 łyżki (15g) |

► Obiad (E: 612kcal, B o.: 21.94g, T: 17.1g, W o.: 118.87g)

|                                                                                             |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (E: 90kcal, B o.: 3.61g, T: 1.94g, W o.: 14.92g)         | 1 porcja |
| Potrawka z kurczaka z ryżem basmati (E: 285kcal, B o.: 16.73g, T: 4.64g, W o.: 44.45g)      | 1 porcja |
| Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)                   | 100g     |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g) | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                      | 200ml    |

► Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)         | 1/6 sztuki (30g) |
| Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)    | 1/4 łyżki (5g)   |

► Kolacja (E: 464kcal, B o.: 24.97g, T: 15.18g, W o.: 61.04g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)            | 50g                  |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)            | 1 sztuka (50g)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)             | 1/2 łyżki (10g)      |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

1 sztuka (150g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)



**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2042 kcal | Białko ogółem:      | 93.82 g  |
| Tłuszcz:                          | 56.83 g   | Węglowodany ogółem: | 328.29 g |
| Cholesterol:                      | 240.6 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 35.55 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.89 g   | Sól:                | 7.35 g   |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



16.01.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 507kcal, B o.: 33.22g, T: 15.59g, W o.: 63.4g)**

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)             | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Twaróg z koperkiem (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 4.5g)                 | 100g                  |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g)      |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)        |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)        |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja              |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 1/2 łyżki (10g)       |

► **II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
| Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)              | 1 łyżka (10g)   |

► **Obiad (E: 576kcal, B o.: 21.3g, T: 6.84g, W o.: 135.9g)**

|                                                                                         |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)          | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)                      | 1 porcja              |
| Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)           | 100g                  |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)                | 1 i 1/3 sztuki (50g)  |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                  | 200ml                 |

► **Podwieczorek (E: 118kcal, B o.: 5.35g, T: 4.65g, W o.: 14.87g)**

|                                                                  |                |
|------------------------------------------------------------------|----------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)    | 1 kromka (30g) |
| Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g) | 20g            |
| Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)       | 1/4 łyżki (5g) |

► **Kolacja (E: 542kcal, B o.: 22.47g, T: 24.5g, W o.: 62.29g)**

|                                                                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)                | 4 kromki (120g)      |
| Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g) | 1 porcja             |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                         | 1 liść (10g)         |
| Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)             | 20g                  |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)       | 3/4 szklanki (200ml) |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 1/2 łyżki (10g)      |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)



**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2008 kcal | Białko ogółem:      | 96.04 g  |
| Tłuszcz:                          | 57.04 g   | Węglowodany ogółem: | 320.35 g |
| Cholesterol:                      | 126.8 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 37.5 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.93 g   | Sól:                | 7.03 g   |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



17.01.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 541kcal, B o.: 26.8g, T: 14.98g, W o.: 78.27g)**

|                                                                                      |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g) | 1/2 puszki (85g) |
| Polędwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)                    | 30g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                               | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                       | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)                       | 3 kromki (90g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)        | 1 porcja         |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                          | 1/2 łyżki (10g)  |

► **II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

|                                                             |                    |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|
| Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g) | 1 szklanka (200ml) |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|

► **Obiad (E: 712kcal, B o.: 25.12g, T: 21.46g, W o.: 129.18g)**

|                                                                                                     |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa jarzynowa 350ml (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)                              | 1 porcja |
| Surówka meksykańska z kukurydzą (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)                           | 100g     |
| Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)                         | 50g      |
| Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym (E: 384kcal, B o.: 19.63g, T: 12.41g, W o.: 45.85g) | 1 porcja |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                              | 200ml    |

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |
| Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)    | 1/4 łyżki (5g)   |

► **Kolacja (E: 430kcal, B o.: 17.26g, T: 15.1g, W o.: 61.68g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)          | 50g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                   | 1 liść (10g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)             | 1/2 łyżki (10g)      |

► **Przekąska (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)**

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

1 sztuka (180g)



### Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2062 kcal | Białko ogółem:      | 87.3 g   |
| Tłuszcz:                          | 61.11 g   | Węglowodany ogółem: | 327.17 g |
| Cholesterol:                      | 48 mg     | Błonnik pokarmowy:  | 39.37 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 14.17 g   | Sól:                | 6.75 g   |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



18.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 480kcal, B o.: 16.92g, T: 14.14g, W o.: 73.45g)

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)                    | 50g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |
| Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)                    | 100g             |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 1/2 łyżki (10g)  |

► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
| Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)              | 1 łyżka (10g)   |

► Obiad (E: 773kcal, B o.: 36.77g, T: 14.58g, W o.: 151.38g)

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)       | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)   | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet schabowy 90g (E: 211kcal, B o.: 20.51g, T: 9.17g, W o.: 12.31g)           | 1 porcja              |
| Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g) | 100g                  |
| Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)      | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                           | 200ml                 |

► Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |
| Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)    | 1/4 łyżki (5g)   |

► Kolacja (E: 466kcal, B o.: 28.02g, T: 12.29g, W o.: 65.44g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Twaróg z papryką czerwoną (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)  | 100g                 |
| Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)        | 30g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)             | 1/2 łyżki (10g)      |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)



**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |                     |         |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|---------|
| Wartość energetyczna:             | 2081 kcal | Białko ogółem:      | 98.23 g |
| Tłuszcz:                          | 49.54 g   | Węglowodany ogółem: | 350 g   |
| Cholesterol:                      | 58.6 mg   | Błonnik pokarmowy:  | 36.84 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 13.96 g   | Sól:                | 5.35 g  |





Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



19.01.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 447kcal, B o.: 25.57g, T: 13.09g, W o.: 59.1g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                  | 1 sztuka (50g)   |
| Polędwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)            | 50g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 1/2 łyżki (10g)  |

► **II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
| Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)              | 1 łyżka (10g)   |

► **Obiad (E: 851kcal, B o.: 27.83g, T: 33.62g, W o.: 137.66g)**

|                                                                                          |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa buraczkowa 350ml (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)                  | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)           | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)                     | 1 porcja              |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)  | 100g                  |
| Surówka coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g) | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                   | 200ml                 |

► **Podwieczorek (E: 98kcal, B o.: 2.9g, T: 3.06g, W o.: 16.06g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)         | 1/4 sztuki (50g) |
| Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)    | 1/4 łyżki (5g)   |

► **Kolacja (E: 434kcal, B o.: 23.06g, T: 11.7g, W o.: 63.55g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)         | 50g                  |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                   | 1 liść (10g)         |
| Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)       | 20g                  |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)             | 1/2 łyżki (10g)      |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)



**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:             | 2095 kcal |
| Tłuszcz:                          | 66.93 g   |
| Cholesterol:                      | 278.2 mg  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.75 g   |

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Białko ogółem:      | 93.06 g  |
| Węglowodany ogółem: | 320.26 g |
| Błonnik pokarmowy:  | 39 g     |
| Sól:                | 7.83 g   |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



20.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 26.41g, T: 20.24g, W o.: 63.56g)

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)                | 50g              |
| Pasta ze szpota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)            | 1 porcja         |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 1/2 łyżki (10g)  |

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

► Obiad (E: 776kcal, B o.: 37.8g, T: 10.83g, W o.: 163.98g)

|                                                                                      |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)               | 1 porcja                |
| Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g) | 1 i 1/4 szklanki (170g) |
| Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)   | 1/3 sztuki (70g)        |
| Sos pomidorowy 100ml (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)                | 1 porcja                |
| Surówka wiejska w delikatnym sosie (E: 105kcal, B o.: 1.2g, T: 5.7g, W o.: 11g)      | 100g                    |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)             | 1 i 1/3 sztuki (50g)    |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                               | 200ml                   |

► Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)    | 1/4 łyżki (5g)   |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |

► Kolacja (E: 488kcal, B o.: 31.26g, T: 14.64g, W o.: 64.75g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Twaróg z koperkiem (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 4.5g)           | 100g                 |
| Półdewica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)       | 2 plastry (40g)      |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)             | 1/2 łyżki (10g)      |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)



**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2125 kcal | Białko ogółem:      | 110.39 g |
| Tłuszcz:                          | 53.78 g   | Węglowodany ogółem: | 345.83 g |
| Cholesterol:                      | 167.37 mg | Błonnik pokarmowy:  | 39 g     |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.62 g   | Sól:                | 6.67 g   |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



21.01.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 25.15g, T: 29.07g, W o.: 75.15g)

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)                   | 50g              |
| Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)                | 30g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                         | 1 liść (10g)     |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)                | 3 kromki (90g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 1/2 łyżki (10g)  |

► II Śniadanie (E: 128kcal, B o.: 8.8g, T: 3.69g, W o.: 18.29g)

|                                                               |                     |
|---------------------------------------------------------------|---------------------|
| Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)   | 1 szklanka (200ml)  |
| Otręby pszenne (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g) | 1 i 1/2 łyżki (15g) |

► Obiad (E: 529kcal, B o.: 22.55g, T: 8.41g, W o.: 130.71g)

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 3.57g, T: 1.56g, W o.: 29.12g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)   | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)               | 1 sztuka (70g)        |
| Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)          | 100ml                 |
| Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)                    | 1 i 2/3 sztuki (100g) |
| Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)        | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                           | 200ml                 |

► Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 8.75g, T: 6.81g, W o.: 14.93g)

|                                                                   |                |
|-------------------------------------------------------------------|----------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)     | 1 kromka (30g) |
| Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)        | 1/4 łyżki (5g) |
| Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g) | 20g            |

► Kolacja (E: 378kcal, B o.: 26.03g, T: 21.51g, W o.: 34.54g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)          | 2 kromki (60g)       |
| Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)      | 70g                  |
| Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)         | 2/3 łyżki (10g)      |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)

1/2 łyżki (10g)

► Przekąska (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

1 sztuka (180g)



Wartości  
odżywcze

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:             | 2030 kcal |
| Tłuszcz:                          | 72.99 g   |
| Cholesterol:                      | 277.2 mg  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.74 g   |

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Białko ogółem:      | 100.18 g |
| Węglowodany ogółem: | 306.82 g |
| Błonnik pokarmowy:  | 35.55 g  |
| Sól:                | 6.43 g   |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

---

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób  
przygotowania:

...

---

**PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób  
przygotowania:

...

---

**PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób  
przygotowania:

...

---

**PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób  
przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

---

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak - 1 porcja**

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopata gotowana - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

---

**PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy - 1 porcja**

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

---

**PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

---

**PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 1 porcja (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

...

---

**PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (0g)
- Makaron, gotowany - (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...





Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

**PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem basmati - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (0g)
- Ryż basmati, gotowany - (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)



Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa - (10g)



Sposób  
przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa 350ml - 1 porcja**

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (5g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (50g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)



Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet schabowy 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób  
przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)



Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)



Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób  
przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

---

**PRZEPIS: Sos pomidorowy 100ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (12g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)



Sposób  
przygotowania:

...

---

**PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób  
przygotowania:

...


**12.01.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 748kcal, B o.: 29.28g, T: 22.17g, W o.: 109.44g)**

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)  | 1 porcja              |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)                | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)              | 30g                   |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g)      |
| Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)             | 20g                   |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)        | 1 sztuka (50g)        |
| Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)            | 2 kromki (70g)        |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja              |

**► Obiad (E: 672kcal, B o.: 30.92g, T: 6.85g, W o.: 151.71g)**

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)                 | 1 porcja |
| Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 396kcal, B o.: 25.34g, T: 4.08g, W o.: 63.53g) | 1 porcja |
| Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g) | 1 porcja |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                               | 200ml    |

**► Kolacja (E: 511kcal, B o.: 21.11g, T: 20.51g, W o.: 62.9g)**

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb bałtonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)     | 3 kromki (105g)       |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)          | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Wędlina kanapkowa (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)           | 50g                   |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)      |
| Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)  | 50g                   |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |

**► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g) | 200g |
|----------------------------------------------------------|------|


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2057 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 81.31 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 49.53 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 344.05 g |
| <b>Cholesterol:</b>                      | 120.44 mg | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 24.37 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.2 g    | <b>Sól:</b>                | 5.55 g   |


**13.01.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 736kcal, B o.: 25.14g, T: 20.58g, W o.: 112.88g)**

|                                                                                  |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g) | 1 porcja         |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                     | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)                       | 50g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                           | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                            | 1 liść (10g)     |
| Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)                        | 1 sztuka (25g)   |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)           | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)               | 2 kromki (70g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)    | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 632kcal, B o.: 29.62g, T: 10.66g, W o.: 132.85g)**

|                                                                                                           |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa jarzynowa 350ml (E: 122kcal, B o.: 3.51g, T: 1.71g, W o.: 24.63g)                                    | 1 porcja |
| Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)                       | 150g     |
| Gulasz wieprzowy w sosie koperkowym z kaszą jęczmienną (E: 313kcal, B o.: 23.86g, T: 4.58g, W o.: 45.22g) | 1 porcja |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                                    | 200ml    |

**► Kolacja (E: 677kcal, B o.: 30.74g, T: 27.36g, W o.: 79.74g)**

|                                                                           |                      |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)         | 4 kromki (140g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)              | 1 plaster (10g)      |
| Pasta z jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g) | 1 porcja             |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                     | 1/4 sztuki (50g)     |
| Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)         | 20g                  |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)   | 3/4 szklanki (200ml) |

**► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g) | 200g |
|----------------------------------------------------------|------|


**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2171 kcal | Białko ogółem:      | 85.5 g   |
| Tłuszcz:                          | 58.6 g    | Węglowodany ogółem: | 345.47 g |
| Cholesterol:                      | 391.7 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 25.19 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.96 g   | Sól:                | 5.43 g   |


**14.01.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 858kcal, B o.: 33.32g, T: 32.13g, W o.: 110.04g)**

|                                                                                    |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja              |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)       |
| Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)                        | 50g                   |
| Polędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)                  | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g)      |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)        |
| Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)                 | 2 kromki (70g)        |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja              |

**► Obiad (E: 814kcal, B o.: 24.88g, T: 37.52g, W o.: 125.69g)**

|                                                                                        |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kaszanka z ziemniakami (E: 535kcal, B o.: 18.57g, T: 34.72g, W o.: 37.44g)             | 1 porcja              |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 45kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)              | 4 i 1/4 sztuki (150g) |
| Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml (E: 172kcal, B o.: 4.96g, T: 2.18g, W o.: 34.55g) | 1 porcja              |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                 | 200ml                 |

**► Kolacja (E: 521kcal, B o.: 21.82g, T: 13.79g, W o.: 81.06g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb bałtonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)       | 4 kromki (140g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Polędwica z warzywami (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)    | 30g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)            | 50g                  |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

**► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g) | 200g |
|----------------------------------------------------------|------|


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2319 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 80.02 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 83.44 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 336.79 g |
| <b>Cholesterol:</b>                      | 196.6 mg  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 24.45 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 32.82 g   | <b>Sól:</b>                | 5.13 g   |


**15.01.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 796kcal, B o.: 34.19g, T: 22.27g, W o.: 116.87g)**

|                                                                                        |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g) | 1 porcja         |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                           | 1 plaster (10g)  |
| Polędwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)                      | 30g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                                  | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                                  | 1 liść (10g)     |
| Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)                    | 40g              |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)                 | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)                     | 2 kromki (70g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)          | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 620kcal, B o.: 32.26g, T: 8.84g, W o.: 135.55g)**

|                                                                                     |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 324kcal, B o.: 17.06g, T: 4.69g, W o.: 54.17g)      | 1 porcja |
| Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)        | 150g     |
| Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (E: 162kcal, B o.: 6.2g, T: 2.25g, W o.: 30.38g) | 1 porcja |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                              | 200ml    |

**► Kolacja (E: 522kcal, B o.: 22.36g, T: 22.11g, W o.: 60.25g)**

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)     | 3 kromki (105g)       |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)          | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)            | 50g                   |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)      |
| Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)            | 1 sztuka (50g)        |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |

**► Przekąska (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)**

|                                                                 |                      |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------|
| Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)          | 1 sztuka (150g)      |
| Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) | 1/2 szklanki (100ml) |



Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2128 kcal | Białko ogółem:      | 93.51 g  |
| Tłuszcz:                          | 55.17 g   | Węglowodany ogółem: | 352.42 g |
| Cholesterol:                      | 315.6 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 20.51 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.67 g   | Sól:                | 6.8 g    |


**16.01.2026 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 800kcal, B o.: 41.14g, T: 21.91g, W o.: 113.52g)**

|                                                                                    |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja              |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)       |
| Półdewica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)                  | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Twaróg z koperkiem (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 4.5g)                      | 100g                  |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g)      |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)        |
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)                 | 2 kromki (70g)        |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja              |

**► Obiad (E: 505kcal, B o.: 20.85g, T: 3.64g, W o.: 127.8g)**

|                                                                                         |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)          | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)                      | 1 porcja              |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)                 | 2 i 3/4 sztuki (100g) |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                  | 200ml                 |

**► Kolacja (E: 600kcal, B o.: 19.86g, T: 31.43g, W o.: 61.5g)**

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)           | 3 kromki (105g)       |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)                | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g) | 1 porcja              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g)      |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                         | 1 liść (10g)          |
| Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)             | 20g                   |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)       | 3/4 szklanki (200ml)  |

**► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g) | 200g |
|----------------------------------------------------------|------|

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2031 kcal | Białko ogółem:      | 81.85 g  |
| Tłuszcz:                          | 56.98 g   | Węglowodany ogółem: | 322.82 g |
| Cholesterol:                      | 195.4 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 23.44 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28 g      | Sól:                | 5.65 g   |


**17.01.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 733kcal, B o.: 32.32g, T: 21.8g, W o.: 103.01g)**

|                                                                                          |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g) | 1 porcja         |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                             | 1 plaster (10g)  |
| Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)     | 1/2 puszki (85g) |
| Polędwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)                        | 30g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                                   | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)                   | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)                       | 2 kromki (70g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)            | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 660kcal, B o.: 25.45g, T: 12.55g, W o.: 140.09g)**

|                                                                                     |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa jarzynowa 350ml (E: 122kcal, B o.: 3.51g, T: 1.71g, W o.: 24.63g)              | 1 porcja |
| Makaron z sosem warzywno-mięsnym (E: 335kcal, B o.: 20.14g, T: 3.52g, W o.: 57.46g) | 1 porcja |
| Surówka meksykańska z kukurydzą (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)           | 100g     |
| Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)         | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                              | 200ml    |

**► Kolacja (E: 634kcal, B o.: 25.16g, T: 21.12g, W o.: 89.03g)**

|                                                                            |                      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)          | 4 kromki (140g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)               | 1 plaster (10g)      |
| Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)             | 50g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                      | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                      | 1 liść (10g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)    | 3/4 szklanki (200ml) |
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g)      |

**► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g) | 200g |
|----------------------------------------------------------|------|

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2153 kcal | Białko ogółem:      | 82.93 g  |
| Tłuszcz:                          | 55.47 g   | Węglowodany ogółem: | 352.13 g |
| Cholesterol:                      | 117.05 mg | Błonnik pokarmowy:  | 24.53 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.65 g   | Sól:                | 6.73 g   |


**18.01.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 748kcal, B o.: 24.47g, T: 20.59g, W o.: 117.57g)**

|                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja         |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)                         | 50g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)                          | 1 sztuka (25g)   |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)                 | 2 kromki (70g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 746kcal, B o.: 35.51g, T: 14.88g, W o.: 145.16g)**

|                                                                                     |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)          | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)      | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Wieprzowina, schab gotowany (E: 141kcal, B o.: 17.31g, T: 7.79g, W o.: 0.58g)       | 1/3 porcji (70g)      |
| Sos pietruszkowy 100ml (E: 37kcal, B o.: 1.54g, T: 0.43g, W o.: 7.01g)              | 1 porcja              |
| Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g) | 150g                  |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                              | 200ml                 |

**► Kolacja (E: 543kcal, B o.: 24.22g, T: 14.2g, W o.: 82.26g)**

|                                                                          |                      |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)        | 4 kromki (140g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)             | 1 plaster (10g)      |
| Twaróg z papryką czerwoną (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 3.29g, W o.: 3.57g) | 70g                  |
| Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)         | 30g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                    | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)  | 3/4 szklanki (200ml) |

**► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g) | 200g |
|----------------------------------------------------------|------|

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2163 kcal | Białko ogółem:      | 84.2 g   |
| Tłuszcz:                          | 49.67 g   | Węglowodany ogółem: | 364.99 g |
| Cholesterol:                      | 118.3 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 22.05 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.76 g   | Sól:                | 5.28 g   |


**19.01.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 739kcal, B o.: 32.89g, T: 19.23g, W o.: 109.88g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)  | 1 porcja         |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                  | 1 sztuka (50g)   |
| Polędwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)            | 50g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)        | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)            | 2 kromki (70g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 714kcal, B o.: 27.85g, T: 23.75g, W o.: 129.09g)**

|                                                                                      |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa buraczkowa 350ml (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)              | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)       | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)                 | 1 porcja              |
| Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g) | 1 porcja              |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                               | 200ml                 |

**► Kolacja (E: 517kcal, B o.: 20.21g, T: 14.82g, W o.: 104.72g)**

|                                                                     |                  |
|---------------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g) | 3 kromki (105g)  |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)        | 1 plaster (10g)  |
| Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)     | 50g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)              | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)               | 1 liść (10g)     |
| Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)   | 20g              |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)              | 200ml            |

**► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g) | 200g |
|----------------------------------------------------------|------|



Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2096 kcal | Białko ogółem:      | 80.95 g  |
| Tłuszcz:                          | 57.8 g    | Węglowodany ogółem: | 363.69 g |
| Cholesterol:                      | 334.4 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 23.9 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.13 g   | Sól:                | 6.49 g   |


**20.01.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 844kcal, B o.: 34.14g, T: 26.85g, W o.: 120.18g)**

|                                                                                        |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g) | 1 porcja         |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                           | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)                         | 50g              |
| Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)                    | 1 porcja         |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                                 | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)                 | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)                     | 2 kromki (70g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)          | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 560kcal, B o.: 30.49g, T: 4.37g, W o.: 131.26g)**

|                                                                                    |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g) | 1/3 sztuki (70g)      |
| Sos pomidorowy 100ml (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)              | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)     | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)            | 2 i 3/4 sztuki (100g) |
| Zupa grysikowa 350ml (E: 163kcal, B o.: 4.63g, T: 1.97g, W o.: 32.95g)             | 1 porcja              |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                             | 200ml                 |

**► Kolacja (E: 546kcal, B o.: 28.65g, T: 21.57g, W o.: 63.96g)**

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)     | 3 kromki (105g)       |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)          | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Twaróg z koperkiem (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 4.5g)           | 100g                  |
| Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)       | 2 plastry (40g)       |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |

**► Przekąska (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)**

|                                                         |      |
|---------------------------------------------------------|------|
| Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g) | 150g |
|---------------------------------------------------------|------|

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |         |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|---------|
| Wartość energetyczna:             | 2045 kcal | Białko ogółem:      | 93.28 g |
| Tłuszcz:                          | 52.79 g   | Węglowodany ogółem: | 330.4 g |
| Cholesterol:                      | 236.37 mg | Błonnik pokarmowy:  | 24.17 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.31 g   | Sól:                | 6.44 g  |


**21.01.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 874kcal, B o.: 30.58g, T: 34.88g, W o.: 110.66g)**

|                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja         |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)  |
| Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)                        | 50g              |
| Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)                     | 30g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                              | 1 liść (10g)     |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)                 | 2 kromki (70g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja         |

**► Obiad (E: 561kcal, B o.: 31.44g, T: 8.52g, W o.: 123.63g)**

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 3.57g, T: 1.56g, W o.: 29.12g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)   | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)               | 1 sztuka (70g)        |
| Sos pietruszkowy 100ml (E: 37kcal, B o.: 1.54g, T: 0.43g, W o.: 7.01g)           | 1 porcja              |
| Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)     | 150g                  |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                           | 200ml                 |

**► Kolacja (E: 631kcal, B o.: 36.46g, T: 28.03g, W o.: 71.93g)**

|                                                                            |                      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)        | 3 kromki (105g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)               | 1 plaster (10g)      |
| Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)         | 70g                  |
| Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)            | 2/3 łyżki (10g)      |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                      | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)    | 3/4 szklanki (200ml) |
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g)      |

**► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g) | 200g |
|----------------------------------------------------------|------|

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2192 kcal | Białko ogółem:      | 98.48 g  |
| Tłuszcz:                          | 71.43 g   | Węglowodany ogółem: | 326.22 g |
| Cholesterol:                      | 331.6 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 21.6 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.49 g   | Sól:                | 6.02 g   |

**PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem 350ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Surówka z pomidora z czarnuszką 150g - 1 porcja**

- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Czarnuszka, cała - 1/5 łyżeczki (1g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa 350ml - 1 porcja**

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - (0g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie koperkowym z kaszą jęczmienną - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (85ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy - 1 porcja**

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 1 porcja (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml - 1 porcja**

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (65g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...



**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa - (10g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Makaron z sosem warzywno-mięsnym - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - (0g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Sos pietruszkowy 100ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (85ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszek (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos pomidorowy 100ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (12g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa grysikowa 350ml - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...


**12.01.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 762kcal, B o.: 27.12g, T: 28.21g, W o.: 101.94g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)  | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)        | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)             | 1/2 sztuki (50g) |
| Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)              | 30g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

**► Obiad (E: 805kcal, B o.: 30.85g, T: 16.07g, W o.: 160.78g)**

|                                                                                         |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)                    | 1 porcja |
| Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 396kcal, B o.: 25.34g, T: 4.08g, W o.: 63.53g)    | 1 porcja |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g) | 100g     |
| Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)                          | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                  | 200ml    |

**► Podwieczorek (E: 208kcal, B o.: 8.14g, T: 13.34g, W o.: 14.7g)**

|                                                               |                 |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)  |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)  | 1 plaster (10g) |
| Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)     | 1 plaster (20g) |

**► Kolacja (E: 577kcal, B o.: 26.6g, T: 20.52g, W o.: 74.85g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)      | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)          | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Wędlina kanapkowa (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)           | 50g                  |
| Twaróg ze szczypiorkiem (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)       | 100g                 |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

## ► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2546 kcal | Białko ogółem:      | 101.61 g |
| Tłuszcz:                          | 81.64 g   | Węglowodany ogółem: | 385.47 g |
| Cholesterol:                      | 178.14 mg | Błonnik pokarmowy:  | 31.96 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 37.62 g   | Sól:                | 7.56 g   |


**13.01.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 25.22g, T: 20.55g, W o.: 103.74g)**

|                                                                                  |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)           | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                   | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                     | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)                       | 50g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                           | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                            | 1 liść (10g)     |
| Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)                        | 1 sztuka (25g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)    | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

**► Obiad (E: 780kcal, B o.: 36.38g, T: 12.67g, W o.: 168.66g)**

|                                                                                           |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)                      | 1 porcja |
| Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 24.71g, T: 4.3g, W o.: 58.32g) | 1 porcja |
| Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)          | 100g     |
| Surówka coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)  | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                    | 200ml    |

**► Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 2.83g, T: 8.82g, W o.: 15.91g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)  | 1 plaster (10g)  |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |

**► Kolacja (E: 642kcal, B o.: 30.2g, T: 28.11g, W o.: 70.3g)**

|                                                                           |                      |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)        | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)            | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)              | 1 plaster (10g)      |
| Pasta z jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g) | 1 porcja             |
| Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)                 | 1 plaster (20g)      |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                     | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)   | 3/4 szklanki (200ml) |

## ► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2463 kcal | Białko ogółem:      | 103.53 g |
| Tłuszcz:                          | 73.65 g   | Węglowodany ogółem: | 391.81 g |
| Cholesterol:                      | 427.9 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 33.82 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.53 g   | Sól:                | 5.99 g   |




**14.01.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 819kcal, B o.: 33.4g, T: 32.1g, W o.: 100.9g)**

|                                                                                    |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja              |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)        |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                     | 2 kromki (60g)        |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)       |
| Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)                        | 50g                   |
| Połudwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)                  | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g)      |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja              |

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

**► Obiad (E: 870kcal, B o.: 32.04g, T: 38.22g, W o.: 131.48g)**

|                                                                            |                       |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)  | 1 porcja              |
| Kaszanka z ziemniakami (E: 535kcal, B o.: 18.57g, T: 34.72g, W o.: 37.44g) | 1 porcja              |
| Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)              | 1 i 2/3 sztuki (100g) |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)   | 1 i 1/3 sztuki (50g)  |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                     | 200ml                 |

**► Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 2.83g, T: 8.82g, W o.: 15.91g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)  | 1 plaster (10g)  |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |

**► Kolacja (E: 504kcal, B o.: 24.3g, T: 14.96g, W o.: 73.24g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)      | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)          | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Twaróg z rzodkiewką (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)       | 70g                  |
| Połudwica z warzywami (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)    | 30g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

## ► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2537 kcal | Białko ogółem:      | 101.47 g |
| Tłuszcz:                          | 97.6 g    | Węglowodany ogółem: | 354.73 g |
| Cholesterol:                      | 221.4 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 31.92 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 39.47 g   | Sól:                | 5.2 g    |


**15.01.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 764kcal, B o.: 33.03g, T: 23.8g, W o.: 107.13g)**

|                                                                                        |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)                 | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                         | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                           | 1 plaster (10g)  |
| Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)                            | 2 plastry (40g)  |
| Poładwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)                      | 30g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                                  | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                                  | 1 liść (10g)     |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)          | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)**

|                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Serek wiejski (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g) | 10 łyżek (200g) |
|---------------------------------------------------------|-----------------|

**► Obiad (E: 653kcal, B o.: 22.3g, T: 17.16g, W o.: 128.89g)**

|                                                                                             |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (E: 92kcal, B o.: 3.64g, T: 1.95g, W o.: 15.22g)         | 1 porcja |
| Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 324kcal, B o.: 17.06g, T: 4.69g, W o.: 54.17g)              | 1 porcja |
| Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)                   | 100g     |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g) | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                      | 200ml    |

**► Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 2.77g, T: 8.79g, W o.: 15.55g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)  | 1 plaster (10g)  |
| Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)         | 1/6 sztuki (30g) |

**► Kolacja (E: 540kcal, B o.: 20.6g, T: 20.62g, W o.: 70.95g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)      | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)          | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)            | 50g                  |
| Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)         | 1/4 sztuki (25g)     |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

## ► Przekąska (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

1 sztuka (150g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:             | 2481 kcal |
| Tłuszcz:                          | 82.32 g   |
| Cholesterol:                      | 240.15 mg |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 38.47 g   |

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Białko ogółem:      | 103.4 g  |
| Węglowodany ogółem: | 366.27 g |
| Błonnik pokarmowy:  | 27.01 g  |
| Sól:                | 8.61 g   |


**16.01.2026 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 41.22g, T: 21.88g, W o.: 104.38g)**

|                                                                                    |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja              |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)        |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                     | 2 kromki (60g)        |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)       |
| Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)                  | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Twaróg z koperkiem (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 4.5g)                      | 100g                  |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g)      |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja              |

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

**► Obiad (E: 576kcal, B o.: 21.3g, T: 6.84g, W o.: 135.9g)**

|                                                                                         |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)          | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)                      | 1 porcja              |
| Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)           | 100g                  |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)                | 1 i 1/3 sztuki (50g)  |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                  | 200ml                 |

**► Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 5.36g, T: 10.4g, W o.: 14.94g)**

|                                                                  |                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)    | 1 kromka (30g)  |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)     | 1 plaster (10g) |
| Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g) | 20g             |

**► Kolacja (E: 680kcal, B o.: 27.31g, T: 33.15g, W o.: 71.22g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)            | 2 kromki (70g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g) | 1 porcja         |
| Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)                   | 2 plastry (40g)  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                         | 1 liść (10g)     |

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

## ► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2382 kcal | Białko ogółem:      | 104.09 g |
| Tłuszcz:                          | 75.77 g   | Węglowodany ogółem: | 359.64 g |
| Cholesterol:                      | 236.2 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 30.27 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 34.95 g   | Sól:                | 8 g      |


**17.01.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 32.4g, T: 21.77g, W o.: 93.87g)**

|                                                                                          |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)                   | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                           | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                             | 1 plaster (10g)  |
| Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)     | 1/2 puszki (85g) |
| Półdewica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)                        | 30g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                                   | 1/4 sztuki (50g) |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)            | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)**

|                                                                         |                     |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g) | 1 opakowanie (150g) |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|

**► Obiad (E: 670kcal, B o.: 26.12g, T: 12.59g, W o.: 142.37g)**

|                                                                                     |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa jarzynowa 350ml (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)              | 1 porcja |
| Makaron z sosem warzywno-mięsnym (E: 342kcal, B o.: 20.63g, T: 3.54g, W o.: 59.04g) | 1 porcja |
| Surówka meksykańska z kukurydzą (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)           | 100g     |
| Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)         | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                              | 200ml    |

**► Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 2.83g, T: 8.82g, W o.: 15.91g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)  | 1 plaster (10g)  |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |

**► Kolacja (E: 595kcal, B o.: 25.24g, T: 21.09g, W o.: 79.89g)**

|                                                                            |                      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)         | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)             | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)               | 1 plaster (10g)      |
| Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)             | 50g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                      | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                      | 1 liść (10g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)    | 3/4 szklanki (200ml) |
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g)      |

## ► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2302 kcal | Białko ogółem:      | 104.19 g |
| Tłuszcz:                          | 65.34 g   | Węglowodany ogółem: | 361.81 g |
| Cholesterol:                      | 141.85 mg | Błonnik pokarmowy:  | 30.71 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.49 g   | Sól:                | 7.05 g   |




**18.01.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 709kcal, B o.: 24.55g, T: 20.56g, W o.: 108.43g)**

|                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                     | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)                         | 50g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)                          | 1 sztuka (25g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

**► Obiad (E: 773kcal, B o.: 36.77g, T: 14.58g, W o.: 151.38g)**

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)       | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)   | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet schabowy 90g (E: 211kcal, B o.: 20.51g, T: 9.17g, W o.: 12.31g)           | 1 porcja              |
| Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g) | 100g                  |
| Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)      | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                           | 200ml                 |

**► Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 2.83g, T: 8.82g, W o.: 15.91g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)  | 1 plaster (10g)  |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |

**► Kolacja (E: 537kcal, B o.: 27.9g, T: 15.58g, W o.: 74.65g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)      | 2 kromki (70g)       |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)          | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Twaróg z papryką czerwoną (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)  | 100g                 |
| Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)        | 30g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

## ► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2363 kcal | Białko ogółem:      | 100.95 g |
| Tłuszcz:                          | 63.04 g   | Węglowodany ogółem: | 383.57 g |
| Cholesterol:                      | 139.6 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 27.81 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.9 g    | Sól:                | 5.72 g   |


**19.01.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 700kcal, B o.: 32.97g, T: 19.2g, W o.: 100.74g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)  | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)        | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                  | 1 sztuka (50g)   |
| Poładwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)            | 50g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)**

|                                                                         |                     |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g) | 1 opakowanie (150g) |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|

**► Obiad (E: 851kcal, B o.: 27.83g, T: 33.62g, W o.: 137.66g)**

|                                                                                          |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa buraczkowa 350ml (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)                  | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)           | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)                     | 1 porcja              |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)  | 100g                  |
| Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g) | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                   | 200ml                 |

**► Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 2.91g, T: 8.81g, W o.: 16.13g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)  | 1 plaster (10g)  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)         | 1/4 sztuki (50g) |

**► Kolacja (E: 520kcal, B o.: 18.74g, T: 18.19g, W o.: 73.44g)**

|                                                                    |                  |
|--------------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) | 2 kromki (70g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)     | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)       | 1 plaster (10g)  |
| Poładwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)    | 50g              |
| Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)    | 1/4 sztuki (25g) |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)              | 1 liść (10g)     |

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

## ► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2415 kcal | Białko ogółem:      | 100.05 g |
| Tłuszcz:                          | 80.89 g   | Węglowodany ogółem: | 357.74 g |
| Cholesterol:                      | 380.95 mg | Błonnik pokarmowy:  | 31.74 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 34.5 g    | Sól:                | 8.05 g   |


**20.01.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 805kcal, B o.: 34.22g, T: 26.82g, W o.: 111.04g)**

|                                                                                        |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)                 | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                         | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                           | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)                         | 50g              |
| Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)                    | 1 porcja         |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                                 | 1/4 sztuki (50g) |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)          | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

**► Obiad (E: 776kcal, B o.: 37.8g, T: 10.83g, W o.: 163.98g)**

|                                                                                      |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)               | 1 porcja                |
| Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g) | 1 i 1/4 szklanki (170g) |
| Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)   | 1/3 sztuki (70g)        |
| Sos pomidorowy 100ml (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)                | 1 porcja                |
| Surówka wiejska w delikatnym sosie (E: 105kcal, B o.: 1.2g, T: 5.7g, W o.: 11g)      | 100g                    |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)             | 1 i 1/3 sztuki (50g)    |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                               | 200ml                   |

**► Podwieczorek (E: 219kcal, B o.: 4.56g, T: 15.76g, W o.: 15.68g)**

|                                                                 |                  |
|-----------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)   | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)    | 1 plaster (10g)  |
| Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g) | 1/4 sztuki (25g) |

**► Kolacja (E: 470kcal, B o.: 28.69g, T: 17.41g, W o.: 54.78g)**

|                                                                    |                  |
|--------------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g) | 1 kromka (35g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)     | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)       | 1 plaster (10g)  |
| Twaróg z koperkiem (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 4.5g)      | 100g             |
| Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)  | 2 plastry (40g)  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)              | 1/4 sztuki (50g) |

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

## ► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2464 kcal | Białko ogółem:      | 114.17 g |
| Tłuszcz:                          | 74.32 g   | Węglowodany ogółem: | 378.68 g |
| Cholesterol:                      | 269.32 mg | Błonnik pokarmowy:  | 36.43 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.53 g   | Sól:                | 6.63 g   |


**21.01.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 835kcal, B o.: 30.66g, T: 34.85g, W o.: 101.52g)**

|                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g) | 1 porcja         |
| Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)             | 1 sztuka (50g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                     | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)  |
| Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)                        | 50g              |
| Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)                     | 30g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                              | 1 liść (10g)     |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)      | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

|                                                             |                    |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|
| Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g) | 1 szklanka (200ml) |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|

**► Obiad (E: 529kcal, B o.: 22.55g, T: 8.41g, W o.: 130.71g)**

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 3.57g, T: 1.56g, W o.: 29.12g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)   | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)               | 1 sztuka (70g)        |
| Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)          | 100ml                 |
| Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)                    | 1 i 2/3 sztuki (100g) |
| Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)        | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                           | 200ml                 |

**► Podwieczorek (E: 208kcal, B o.: 8.14g, T: 13.34g, W o.: 14.7g)**

|                                                               |                 |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)  |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)  | 1 plaster (10g) |
| Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)     | 1 plaster (20g) |

**► Kolacja (E: 681kcal, B o.: 38.99g, T: 28.52g, W o.: 81.97g)**

|                                                                    |                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) | 2 kromki (70g)  |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)     | 2 kromki (60g)  |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)       | 1 plaster (10g) |
| Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g) | 70g             |
| Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)    | 2/3 łyżki (10g) |

---

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) 1/4 sztuki (50g)

---

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

---

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) 1 sztuka (180g)

---

► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

---



**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2441 kcal | Białko ogółem:      | 107.54 g |
| Tłuszcz:                          | 88.92 g   | Węglowodany ogółem: | 362.1 g  |
| Cholesterol:                      | 375.4 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 28.12 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.43 g   | Sól:                | 7.27 g   |

---



**PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem 350ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak - 1 porcja**

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatką gotowana - 2/3 sztuki (70g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy - 1 porcja**

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 1 porcja (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml - 1 porcja**

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (65g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa - (10g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa 350ml - 1 porcja**

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Makaron z sosem warzywno-mięsnym - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kotlet schabowy 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: Sos pomidorowy 100ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (12g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...



12.01.2026 (poniedziałek)

## ▶ Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 19.68g, T: 25.36g, W o.: 60.37g)

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)             | 1/2 sztuki (50g) |
| Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)              | 30g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |

## ▶ II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

## ▶ Obiad (E: 749kcal, B o.: 27.88g, T: 15.63g, W o.: 149.32g)

|                                                                                                      |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)                                 | 1 porcja |
| Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g) | 1 porcja |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)              | 100g     |
| Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)                                       | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                               | 200ml    |

## ▶ Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.11g, T: 9.22g, W o.: 14.67g)

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)  | 1/2 plastra (5g) |
| Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)     | 1 plaster (20g)  |

## ▶ Kolacja (E: 537kcal, B o.: 26.68g, T: 20.49g, W o.: 65.71g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Wędlina kanapkowa (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)           | 50g                  |
| Twaróg ze szczypiorkiem (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)       | 100g                 |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

## ▶ Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|



Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2234 kcal | Białko ogółem:      | 94.45 g  |
| Tłuszcz:                          | 75.7 g    | Węglowodany ogółem: | 327.77 g |
| Cholesterol:                      | 153.84 mg | Błonnik pokarmowy:  | 38.08 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.56 g   | Sól:                | 7.74 g   |





13.01.2026 (wtorek)

▶ **Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 17.02g, T: 17.42g, W o.: 73.81g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)                    | 50g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                         | 1 liść (10g)     |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |
| Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)                    | 100g             |

▶ **II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

▶ **Obiad (E: 780kcal, B o.: 36.38g, T: 12.67g, W o.: 168.66g)**

|                                                                                           |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)                      | 1 porcja |
| Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 24.71g, T: 4.3g, W o.: 58.32g) | 1 porcja |
| Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)          | 100g     |
| Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)  | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                    | 200ml    |

▶ **Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)  | 1/2 plastra (5g) |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |

▶ **Kolacja (E: 602kcal, B o.: 30.28g, T: 28.08g, W o.: 61.16g)**

|                                                                           |                      |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)            | 4 kromki (120g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)              | 1 plaster (10g)      |
| Pasta z jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g) | 1 porcja             |
| Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)                 | 1 plaster (20g)      |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                     | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)   | 3/4 szklanki (200ml) |



## ► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:             | 2245 kcal |
| Tłuszcz:                          | 67.87 g   |
| Cholesterol:                      | 409.7 mg  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.68 g   |

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Białko ogółem:      | 98.58 g  |
| Węglowodany ogółem: | 357.21 g |
| Błonnik pokarmowy:  | 38.28 g  |
| Sól:                | 5.64 g   |



14.01.2026 (środa)

## ► Śniadanie (E: 665kcal, B o.: 27.85g, T: 29.58g, W o.: 74.6g)

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)       |
| Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)                   | 50g                   |
| Polędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)             | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g)      |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)        |
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)                | 3 kromki (90g)        |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja              |

## ► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

## ► Obiad (E: 870kcal, B o.: 32.04g, T: 38.22g, W o.: 131.48g)

|                                                                            |                       |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)  | 1 porcja              |
| Kaszanka z ziemniakami (E: 535kcal, B o.: 18.57g, T: 34.72g, W o.: 37.44g) | 1 porcja              |
| Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)              | 1 i 2/3 sztuki (100g) |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)   | 1 i 1/3 sztuki (50g)  |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                     | 200ml                 |

## ► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)  | 1/2 plastra (5g) |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |

## ► Kolacja (E: 464kcal, B o.: 24.38g, T: 14.93g, W o.: 64.1g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Twaróg z rzodkiewką (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)       | 70g                  |
| Polędwica z warzywami (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)    | 30g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

## ► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|



Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2349 kcal | Białko ogółem:      | 99.17 g  |
| Tłuszcz:                          | 92.43 g   | Węglowodany ogółem: | 323.76 g |
| Cholesterol:                      | 202.4 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 36.63 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 35.66 g   | Sól:                | 5.16 g   |



15.01.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 27.67g, T: 20.99g, W o.: 74.33g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)                   | 2 plastry (40g)  |
| Półdewica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)             | 30g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                         | 1 liść (10g)     |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)                | 3 kromki (90g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 134kcal, B o.: 10.5g, T: 3.39g, W o.: 18.29g)**

|                                                                            |                     |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g)     |
| Otręby pszenne (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g)              | 1 i 1/2 łyżki (15g) |

**► Obiad (E: 617kcal, B o.: 22.03g, T: 17.12g, W o.: 119.77g)**

|                                                                                             |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (E: 92kcal, B o.: 3.64g, T: 1.95g, W o.: 15.22g)         | 1 porcja |
| Potrawka z kurczaka z ryżem basmati (E: 288kcal, B o.: 16.79g, T: 4.65g, W o.: 45.05g)      | 1 porcja |
| Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)                   | 100g     |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g) | 50g      |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                      | 200ml    |

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)  | 1/2 plastra (5g) |
| Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)         | 1/6 sztuki (30g) |

**► Kolacja (E: 500kcal, B o.: 20.68g, T: 20.59g, W o.: 61.81g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)            | 50g                  |
| Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)         | 1/4 sztuki (25g)     |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |



## ► Przekąska (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g) 1 sztuka (150g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 1/2 szklanki (100ml)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2136 kcal | Białko ogółem:      | 88.32 g  |
| Tłuszcz:                          | 68.71 g   | Węglowodany ogółem: | 329.47 g |
| Cholesterol:                      | 172.75 mg | Błonnik pokarmowy:  | 35.36 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.21 g   | Sól:                | 9.12 g   |



16.01.2026 (piątek)

**► Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 33.18g, T: 18.85g, W o.: 63.47g)**

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)       |
| Półdewica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)             | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Twaróg z koperkiem (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 4.5g)                 | 100g                  |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g)      |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)        |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)        |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja              |

**► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
| Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)              | 1 łyżka (10g)   |

**► Obiad (E: 576kcal, B o.: 21.3g, T: 6.84g, W o.: 135.9g)**

|                                                                                         |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)          | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)                      | 1 porcja              |
| Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)           | 100g                  |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)                | 1 i 1/3 sztuki (50g)  |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                  | 200ml                 |

**► Podwieczorek (E: 133kcal, B o.: 5.33g, T: 6.28g, W o.: 14.91g)**

|                                                                  |                  |
|------------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)    | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)     | 1/2 plastra (5g) |
| Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g) | 20g              |

**► Kolacja (E: 640kcal, B o.: 27.39g, T: 33.12g, W o.: 62.08g)**

|                                                                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)                | 4 kromki (120g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)      |
| Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g) | 1 porcja             |
| Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)                   | 2 plastry (40g)      |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                         | 1 liść (10g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)       | 3/4 szklanki (200ml) |



## ► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:             | 2152 kcal |
| Tłuszcz:                          | 70.55 g   |
| Cholesterol:                      | 217.2 mg  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.12 g   |

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Białko ogółem:      | 100.9 g  |
| Węglowodany ogółem: | 320.25 g |
| Błonnik pokarmowy:  | 37.3 g   |
| Sól:                | 7.63 g   |





17.01.2026 (sobota)

**► Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 24.27g, T: 17.73g, W o.: 63.73g)**

|                                                                                      |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                         | 1 plaster (10g)  |
| Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g) | 1/2 puszki (85g) |
| Półdewica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)                    | 30g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                               | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                       | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                       | 2 kromki (60g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)        | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

|                                                             |                    |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|
| Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g) | 1 szklanka (200ml) |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|

**► Obiad (E: 685kcal, B o.: 23.43g, T: 19.34g, W o.: 129.18g)**

|                                                                                                     |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa jarzynowa 350ml (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)                              | 1 porcja |
| Surówka meksykańska z kukurydzą (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)                           | 100g     |
| Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)                         | 50g      |
| Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym (E: 357kcal, B o.: 17.94g, T: 10.29g, W o.: 45.85g) | 1 porcja |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                              | 200ml    |

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)  | 1/2 plastra (5g) |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |

**► Kolacja (E: 461kcal, B o.: 17.22g, T: 18.36g, W o.: 61.75g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)          | 50g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                   | 1 liść (10g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

**► Przekąska (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)**

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) | 1 sztuka (200g) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|



Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

1 sztuka (180g)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2043 kcal | Białko ogółem:      | 83.02 g  |
| Tłuszcz:                          | 66.63 g   | Węglowodany ogółem: | 312.74 g |
| Cholesterol:                      | 102.8 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 37.45 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.39 g   | Sól:                | 6.42 g   |


**18.01.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 16.88g, T: 17.4g, W o.: 73.52g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)                    | 50g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |
| Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)                    | 100g             |

**► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
| Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)              | 1 łyżka (10g)   |

**► Obiad (E: 773kcal, B o.: 36.77g, T: 14.58g, W o.: 151.38g)**

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)       | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)   | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet schabowy 90g (E: 211kcal, B o.: 20.51g, T: 9.17g, W o.: 12.31g)           | 1 porcja              |
| Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g) | 100g                  |
| Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)      | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                           | 200ml                 |

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)  | 1/2 plastra (5g) |
| Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)        | 1/6 sztuki (30g) |

**► Kolacja (E: 497kcal, B o.: 27.98g, T: 15.55g, W o.: 65.51g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Twaróg z papryką czerwoną (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)  | 100g                 |
| Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)        | 30g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |



## ► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:             | 2158 kcal |
| Tłuszcz:                          | 57.69 g   |
| Cholesterol:                      | 120.6 mg  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.07 g   |

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Białko ogółem:      | 98.13 g  |
| Węglowodany ogółem: | 350.18 g |
| Błonnik pokarmowy:  | 36.84 g  |
| Sól:                | 5.35 g   |



19.01.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 25.53g, T: 16.35g, W o.: 59.17g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                  | 1 sztuka (50g)   |
| Polędwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)            | 50g              |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                         | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
| Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)              | 1 łyżka (10g)   |

**► Obiad (E: 851kcal, B o.: 27.83g, T: 33.62g, W o.: 137.66g)**

|                                                                                          |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa buraczkowa 350ml (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)                  | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)           | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)                     | 1 porcja              |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)  | 100g                  |
| Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g) | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                                   | 200ml                 |

**► Podwieczorek (E: 113kcal, B o.: 2.88g, T: 4.69g, W o.: 16.1g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)  | 1/2 plastra (5g) |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)         | 1/4 sztuki (50g) |

**► Kolacja (E: 480kcal, B o.: 18.82g, T: 18.16g, W o.: 64.3g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)         | 50g                  |
| Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)         | 1/4 sztuki (25g)     |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                   | 1 liść (10g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

**► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2187 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 78.28 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                      | 361.95 mg |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.49 g   |

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>      | 88.76 g  |
| <b>Węglowodany ogółem:</b> | 321.12 g |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 38.8 g   |
| <b>Sól:</b>                | 7.53 g   |



20.01.2026 (wtorek)

## ▶ Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 26.37g, T: 23.5g, W o.: 63.63g)

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)                | 50g              |
| Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)           | 1 porcja         |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g) |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                | 2 kromki (60g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |

## ▶ II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

|                                                                            |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) | 1 sztuka (180g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|

## ▶ Obiad (E: 776kcal, B o.: 37.8g, T: 10.83g, W o.: 163.98g)

|                                                                                      |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)               | 1 porcja                |
| Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g) | 1 i 1/4 szklanki (170g) |
| Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)   | 1/3 sztuki (70g)        |
| Sos pomidorowy 100ml (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)                | 1 porcja                |
| Surówka wiejska w delikatnym sosie (E: 105kcal, B o.: 1.2g, T: 5.7g, W o.: 11g)      | 100g                    |
| Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)             | 1 i 1/3 sztuki (50g)    |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                               | 200ml                   |

## ▶ Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 4.53g, T: 11.64g, W o.: 15.65g)

|                                                                 |                  |
|-----------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)   | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)    | 1/2 plastra (5g) |
| Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g) | 1/4 sztuki (25g) |

## ▶ Kolacja (E: 519kcal, B o.: 31.22g, T: 17.9g, W o.: 64.82g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)          | 4 kromki (120g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)            | 1 plaster (10g)      |
| Twaróg z koperkiem (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 4.5g)           | 100g                 |
| Półdewica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)       | 2 plastry (40g)      |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |



## ► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:             | 2271 kcal |
| Tłuszcz:                          | 68.87 g   |
| Cholesterol:                      | 251.12 mg |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.74 g   |

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Białko ogółem:      | 112.02 g |
| Węglowodany ogółem: | 345.78 g |
| Błonnik pokarmowy:  | 38.64 g  |
| Sól:                | 6.66 g   |





21.01.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 681kcal, B o.: 25.11g, T: 32.33g, W o.: 75.22g)**

|                                                                               |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)  |
| Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)                   | 50g              |
| Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)                | 30g              |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                        | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)                         | 1 liść (10g)     |
| Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)                | 1 sztuka (30g)   |
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)                | 3 kromki (90g)   |
| Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g) | 1 porcja         |

**► II Śniadanie (E: 128kcal, B o.: 8.8g, T: 3.69g, W o.: 18.29g)**

|                                                               |                     |
|---------------------------------------------------------------|---------------------|
| Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)   | 1 szklanka (200ml)  |
| Otręby pszenne (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g) | 1 i 1/2 łyżki (15g) |

**► Obiad (E: 529kcal, B o.: 22.55g, T: 8.41g, W o.: 130.71g)**

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 3.57g, T: 1.56g, W o.: 29.12g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)   | 2 i 2/3 sztuki (220g) |
| Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)               | 1 sztuka (70g)        |
| Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)          | 100ml                 |
| Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)                    | 1 i 2/3 sztuki (100g) |
| Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)        | 50g                   |
| sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)                           | 200ml                 |

**► Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.11g, T: 9.22g, W o.: 14.67g)**

|                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) | 1 kromka (30g)   |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)  | 1/2 plastra (5g) |
| Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)     | 1 plaster (20g)  |

**► Kolacja (E: 409kcal, B o.: 25.99g, T: 24.77g, W o.: 34.61g)**

|                                                                    |                  |
|--------------------------------------------------------------------|------------------|
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)     | 2 kromki (60g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)       | 1 plaster (10g)  |
| Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g) | 70g              |
| Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)    | 2/3 łyżki (10g)  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)              | 1/4 sztuki (50g) |



Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

## ► Przekąska (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

1 sztuka (180g)

Wartości  
odżywcze

|                                   |           |                     |         |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|---------|
| Wartość energetyczna:             | 2111 kcal | Białko ogółem:      | 99.46 g |
| Tłuszcz:                          | 81.92 g   | Węglowodany ogółem: | 306.7 g |
| Cholesterol:                      | 353.4 mg  | Błonnik pokarmowy:  | 35.35 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.19 g   | Sól:                | 6.58 g  |

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak - 1 porcja**

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy - 1 porcja**

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 1 porcja (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem basmati - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa - (10g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa 350ml - 1 porcja**

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (5g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/4 porcji (40g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet schabowy 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos pomidorowy 100ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (12g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...



| Produkt lub potrawa                                                                                                                           | Alergeny  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną                                                                                                               | 1,7       |
| Zupa mleczna z ryżem                                                                                                                          | 7         |
| Zupa mleczna z makaronem                                                                                                                      | 1,3,7     |
| Zupa mleczna z kaszą manną                                                                                                                    | 1,7       |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi                                                                                                             | 1,7       |
| Zupa pomidorowa z ryżem basmati                                                                                                               | 1,7,9     |
| Żurek z ziemniakami                                                                                                                           | 1,7,9     |
| Zupa pomidorowa z makaronem                                                                                                                   | 1,3,7,9   |
| Zupa rosół z makaronem                                                                                                                        | 1,3,9     |
| Zupa grysikowa                                                                                                                                | 1,7,9     |
| Zupa ogórkowa                                                                                                                                 | 1,7,9     |
| Zupa ogórkowa z makaronem                                                                                                                     | 1,7,9     |
| Zupa krupnik                                                                                                                                  | 1,7,9     |
| Zupa koperkowa z ryżem basmati                                                                                                                | 1,7,9     |
| Zupa jarzynowa                                                                                                                                | 1,7,9     |
| Zupa jarzynowa z ciecierzycą                                                                                                                  | 1,7,9     |
| Zupa buraczkowa                                                                                                                               | 7,9       |
| Zupa grochowa                                                                                                                                 | 1,9       |
| Zupa fasolowa                                                                                                                                 | 1,9       |
| Zupa kapuśniak                                                                                                                                | 9         |
| Zupa pieczarkowa z makaronem                                                                                                                  | 1,3,7,9   |
| Zupa pieczarkowa z ryżem                                                                                                                      | 1,7,9     |
| Zupa kalafiorowa                                                                                                                              | 1,7,9     |
| Zupa z fasolki szparagowej                                                                                                                    | 1,7,9     |
| Ryba po grecku                                                                                                                                | 1,4,9,10, |
| Serek wiejski                                                                                                                                 | 7         |
| Ser topiony śmietankowy                                                                                                                       | 7         |
| Ser żółty Gouda                                                                                                                               | 7         |
| Ser królewski light                                                                                                                           | 7         |
| Twarożek z rzodkiewką i otrębami                                                                                                              | 1,7       |
| Twaróg z rzodkiewką/papryką czerwoną/<br>cebulką/ ogórkiem zielonym/ koperkiem/ natką<br>pietruszki/czarnuszką/kukurydzą/zielonym<br>grozkiem | 7         |
| Mielonka drobiowa                                                                                                                             | 6         |
| Baleron rzeźnika                                                                                                                              | 6,1       |
| Polędwica sopocka                                                                                                                             | 6         |
| Mielonka prasowana                                                                                                                            | 6         |
| Polędwica drobiowa                                                                                                                            | 6         |
| Wędlina kanapkowa                                                                                                                             | 1,6       |
| Polędwica Hani                                                                                                                                | 6         |
| Polędwica z warzywami                                                                                                                         | 10        |
| Szynkowa drobiowa                                                                                                                             | 6         |
| Pasztet domowy                                                                                                                                | 1,6,10    |
| Szprot w pomidorach                                                                                                                           | 4         |
| Pasta ze szprota                                                                                                                              | 3,4,7     |
| Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym                                                                                                          | 3,7,10    |
| Pasta z wędliną drobiową                                                                                                                      | 3,6,7     |
| Salatka jarzynowa                                                                                                                             | 10        |

|                                                    |                                    |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|
| Sałatka makaronowa z brokułami                     | 1,4,5,6,7,9,11,                    |
| Sałatka makaronowa z papryką                       | 1,4,5,6,7,9,11,                    |
| Jajko na twardo                                    | 3                                  |
| Serdelka drobiowa                                  | 6,10                               |
| Surówka wenecka z pieczarkami i cebulką srebrzystą | 3,10                               |
| Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym               | Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11 |
| Surówka indyjska                                   | Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11 |
| Surówka koperkowa w delikatnym sosie               | 3,10                               |
| Surówka buraczek z delikatną cebulką               | Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11 |
| Surówka domowa z kapusty kiszonej                  | Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11 |
| Surówka wiosenna w delikatnym sosie                | 3,10                               |
| Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem     | 3,10                               |
| Surówka meksykańska z kukurydzą                    | 3,10                               |
| Surówka z kapusty pekińskiej                       | 3,10                               |
| Surówka Amore mio z ananasem                       | Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11 |
| Surówka z porem w delikatnym sosie                 | 3,10                               |
| Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie        | 3,10                               |
| Surówka colesław wykwintny z sosem chrzanowym      | 3,10                               |
| Surówka obiadowa z czerwonej kapusty               | 3,10                               |
| Surówka obiadowa z koperkiem                       | Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11 |
| Surówka dla wegan z zielonym ogórkiem              | Może zawierać: 5,9,11              |
| Surówka bułgarska                                  | Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11 |
| Mizeria                                            | 7                                  |
| Mizeria z jogurtem naturalnym                      | 7                                  |
| Kasza jęczmienna,perłowa                           | 1                                  |
| Kasza jęczmienna, pęczak                           | 1                                  |
| Makaron                                            | 1                                  |
| Makaron pełnoziarnisty                             | 1                                  |
| Pulpet drobiowy                                    | 1,3                                |
| Kotlet mielony                                     | 1,3                                |
| Kotlet schabowy panierowany, smażony               | 1,3                                |
| Filety z kurczaka panierowane, smażone             | 1,3                                |
| Kotlet rybny                                       | 1,3,4                              |
| Śledź w śmietanie                                  | 1,4,7                              |
| Potrawka z kurczaka                                | 1,7,9                              |
| Sos boloński drobiowy z warzywami                  | 1,9                                |
| Sos warzywny                                       | 1,7,9                              |
| Sos warzywny z soczewicą                           | 1,7,9                              |
| Sos ciemny                                         | 1                                  |
| Sos koperkowy                                      | 1,7                                |
| Sos chrzanowy                                      | 1,7                                |
| Sos pieczarkowy                                    | 1,7                                |
| Sos pomidorowy                                     | 1,7                                |
| Sos pomidorowo-warzywny                            | 1,7,9                              |
| Sos pietruszkowy                                   | 1,7                                |
| Masło extra 82% tłuszczu                           | 7                                  |
| Masło roślinne                                     | 7                                  |

|                                      |                         |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Chleb baltonowski                    | 1                       |
| Chleb graham                         | 1                       |
| Bułka pszenna, zwykła                | 1                       |
| Bułka grahamka                       | 1                       |
| Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko | 7                       |
| Jogurt naturalny typu Skyr           | 7                       |
| Maślanka                             | 7                       |
| Ketchup                              | 9                       |
| Otręby pszenne                       | 1                       |
| Kawa zbożowa z mlekiem               | 1,7                     |
| Filety z dorsza smażone              | 1,3,4                   |
| Śledź w oleju                        | 4                       |
| Pierogi z kapustą i grzybami         | 1,3                     |
| Barszcz czerwony                     | 9                       |
| Makowiec                             | 1,3,7,8                 |
| Babka piaskowa                       | 1,3,7                   |
| Biała kiełbasa                       | Może zawierać:1,3,6,7,9 |
| Chrzan tarty                         | 7,12                    |
| Karkówka w sosie                     | 1,6,                    |
| Szynka wieprzowa gotowana            | 6                       |
| Bigos                                | 1,6                     |
| Kiełbasa śląska                      | 6                       |

| Numer alergenu | Nazwa alergenu                                                                                        |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1              | Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz)                                    |
| 2              | Skorupiaki oraz produkty pochodne                                                                     |
| 3              | Jaja i produkty pochodne                                                                              |
| 4              | Ryby i produkty pochodne                                                                              |
| 5              | Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne                                            |
| 6              | Soja i produkty pochodne                                                                              |
| 7              | Mleko i produkty pochodne                                                                             |
| 8              | Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne |
| 9              | Seler i produkty pochodne                                                                             |
| 10             | Gorczyca                                                                                              |
| 11             | Nasiona sezamu i produkty pochodne                                                                    |
| 12             | Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg                                             |

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 13 | Łubin i produkty pochodne    |
| 14 | Mięczaki i produkty pochodne |

**Dostawca zastrzega sobie prawo do zmian produktów w posiłkach z przyczyn od niego niezależnych.**